



令和7年度 3月分献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 (3歳未満児)
2 / 16 月	ごはん キッシュ フレンチサラダ スープ(豆腐 小松菜)	精白米、有塩バター、調合油、上白糖	ベーコン、卵、調製豆乳、ピザ用チーズ、木綿豆腐、牛乳	プロッコリー、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、オレンジジュース、粉寒天	牛乳 オレンジゼリー	麦茶 菓子
3 / 17 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 青菜とのりのサラダ 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米、上白糖、かたくり粉、調合油、じゃがいも、薄力粉	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、米みそ	にんにく、ほうれんそう、りょくとうもやし、焼きのり、たまねぎ、コーン缶、にんじん	牛乳 チヂミ	麦茶 菓子
4 / 18 水	ごはん 魚のチーズ焼き 大根サラダ マンハッタン風クラムチャウダー	精白米、有塩バター、調合油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、豆乳、牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットトマト缶、にんにく、バナナ	牛乳 豆乳バナナケーキ	麦茶 菓子
5 / 19 木	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(ほうれん草 玉ねぎ)	精白米、パン粉、調合油、上白糖、じゃがいも	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、油揚げ、牛乳、米みそ	干しひじき、たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、干しいたけ、ほうれんそう、あおのり	牛乳 フライドポテト	麦茶 菓子
6 金	パン 彩の国シチュー 海藻サラダ フルーツポンチ	コッパパン、さつまいも、調合油、薄力粉、精白米、上白糖	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、ツナ缶、プロセスチーズ、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、プロッコリー、乾燥わかめ、きゅうり、みかん缶、パイナップル缶	麦茶 豆腐めし チーズ	麦茶 菓子
7 / 21 土	あんかけうどん 果物 牛乳	干しうどん、調合油、上白糖、かたくり粉	豚もも肉、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
9 / 23 月	ごはん 炒り豆腐 青菜のお浸し 味噌汁(油揚げ 大根)	精白米、調合油、上白糖、薄力粉、いりごま、有塩バター	木綿豆腐、卵、ツナ缶、かつお節、油揚げ、牛乳、米みそ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん	牛乳 セサミケーキ	麦茶 菓子
10 / 24 火	焼きそば プロッコリーサラダ 中華スープ(卵 小松菜)	蒸し中華麺、さつまいも、調合油、上白糖	豚もも肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ、プロッコリー、こまつな	牛乳 茶巾しぼり	麦茶 菓子
11 / 25 水	ポークカレーライス ひじきサラダ 果物	精白米、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、上白糖、コーンフレーク	豚もも肉、牛乳、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、干しひじき、きゅうり、だいこん、果物	コーンフレークミルク	麦茶 菓子
12 / 26 木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのいそ和え 味噌汁(えのき 玉ねぎ)	精白米、調合油、上白糖、コッパパン	豚かたロース、豚もも肉、米みそ、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しょうが、焼きのり	牛乳 揚げパン(きな粉)	麦茶 菓子
13 / 27 金	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き トマトサラダ ミルクスープ (じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 人参)	精白米、調合油、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	鶏もも肉、スキムミルク、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、こまつな、人参	麦茶 フルーツヨーグルト 菓子	麦茶 菓子
14 / 28 土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 果物	スパゲッティ、調合油	豚ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、パセリ、果物	牛乳 菓子	牛乳 菓子
30 月	ごはん ツナとじゃがいもの卵焼き 甘酢和え 味噌汁(豆腐 ほうれん草)	精白米、じゃがいも、調合油、上白糖、ホットケーキミックス、グラニュー糖	卵、ツナ缶、木綿豆腐、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パイナップル缶、ほうれんそう	牛乳 豆腐ドーナツ	麦茶 菓子
31 火	ごはん 麻婆豆腐 ごま和え 春雨スープ (ベーコン 春雨 チンゲン菜)	精白米、調合油、かたくり粉、ごま油、上白糖、すりごま、緑豆はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、ベーコン、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ほうれんそう、りょくとうもやし、チンゲンサイ	牛乳 菓子	麦茶 菓子
ひな祭り	ちらし寿司 厚揚げと大根の煮物 すまし汁 (ほうれん草 えのき お麩)	精白米、上白糖、調合油、かたくり粉、マカロニ、白玉粉、薄力粉、薫焼き麩	卵、厚揚げ、鶏もも肉、きな粉、牛乳、米みそ	にんじん、干しいたけ、さやえんどう、刻みのり、だいこん、ほうれんそう、えのき	牛乳 未満児：マカロニあべかわ 以上児：草団子	麦茶 菓子
誕生会	小松菜ごはん 鶏肉とじゃがいものかりん揚げ 大根とツナのサラダ スープ(人参 もやし)	精白米、いりごま、かたくり粉、調合油、上白糖、ホットケーキミックス、じゃがいも	鶏もも肉、ツナ缶、調製豆乳、乳酸菌飲料	しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、りょくとうもやし、いちごジャム	乳酸菌飲料 桜色ケーキ	麦茶 菓子

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

・納入の兼合いで冷凍食材を使用する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	406kcal(463kcal)	14.4g(15.1~23.2g)
3歳以上児	508kcal(562kcal)	18.4g(18.7~28.7g)

※()は目標量です。